



Høgskolen i **Hedmark**

Campus Elverum.  
Avdeling for folkehelsefag

Henrik Padilla Toften

## Bacheloroppgave

# Hvorfor er det gunstig med mestringsklima i ungdomsfotballen?

Why is it useful with task-oriented climate in youth football?

Bachelor Idrett – Spesialisering i trenerrollen

2014

Samtykker til utlån hos høgskolebiblioteket JA ☒ NEI ☐

Samtykker til tilgjengeliggjøring i digitalt arkiv Brage JA ☒ NEI ☐

Høgskolen i Hedmark Høgskoleadministrasjonen Postadresse: 2418 Elverum Besøksadresse: Lærerskolealléen  
1 Telefon +47 62 43 00 00 Telefaks +47 62 43 00 01 E-post [postmottak@hihm.no](mailto:postmottak@hihm.no) Org. nr 974 251 760  
[www.hihm.no](http://www.hihm.no)

## **Forord**

Dette er en avsluttende oppgave på Bachelor i idrett – spesialisering i trenerrollen, ved høghskolen i Hedmark. Dette prosjektet er et arbeid som har rot i min interesse for idrettspsykologi, motivasjonsklime og betydningene disse faktorene har for trenerrollen og spillerne i fotball.

Denne oppgaven tar for seg hvordan motivasjonsklime, og spesielt mestringsklime påvirker spillerne og hvilke faktorer som gjør det fornuftig å implementere et mestringsklime, spesielt i ungdomsfotballen. Det kommer også frem at vinklingen på et mestringsklime er veldig ensidig, noe som jeg nevner under underkapitlet potensielle feilkilder.

Jeg vil rette en stor takk til min veileder Magnus Høye for gode samtaler og god veiledning. Jeg vil også rette en takk til mine medstudenter ved BIT3 for gode faglige diskusjoner og hjelp med ulike problemstillinger.

Elverum 2/05 – 2014

Henrik Padilla Toften

# **Sammendrag**

## **Forfatter:**

Henrik Toften

## **Tittel:**

Hvorfor er det gunstig med mestringsklima i ungdomsfotballen?

## **Hensikt:**

Hensikten med oppgaven er å belyse mestringsklima, og da spesielt hvilke fordeler klimaet gir innad i ungdomsfotballen. Fordelene blir sett på som grunner til å implementere klimaet.

## **Metode:**

Metoden som ble benyttet i denne oppgaven var litteratur studie. Eksisterende litteratur ble benyttet, innsamlet og analysert for å komme frem til resultatene.

## **Resultat:**

Resultatene i denne oppgaven viser til fem faktorer som kommer frem i et mestringsklima som gir grunn til å implementere dette motivasjonsklimaet. Faktorene er autonomistøtte, coachens rolle, motivasjon, ferdighetsutvikling og lagkohesjon. Resultatene og diskusjonen beskriver hvordan disse faktorene kan avhenge av hverandre, og med begrunnelser for å implementere klimaet.

<b>Forord.....</b>	<b>2</b>
<b>Sammendrag.....</b>	<b>3</b>
<b>Innholdsfortegnelse.....</b>	<b>4</b>
<b>1.0 Innledning .....</b>	<b>5</b>
1.1 Problemområdet .....	5
1.2 Bakgrunn for valg av problemområdet .....	5
1.3 Begrepsavklaringer.....	6
<b>2.0 Problemstilling.....</b>	<b>8</b>
2.1 Nærmere om problemstillingen.....	8
<b>3.0 Teori.....</b>	<b>9</b>
3.1 Ungdoms fotball .....	9
3.2 Motivasjonsklima .....	9
3.3 Mestringsklima.....	10
3.4 Selvbestemmelsesteorien.....	11
<b>4.0 Metode .....</b>	<b>14</b>
4.1 Valg av metode.....	14
4.2 Inklusjonskriterier .....	15
4.3 Begrunnelse for valg av inklusjonskriterier .....	17
4.4 Fremgangsmåte ved innhenting av data .....	18
4.5 Bearbeiding av innhentet data .....	19
4.6 Utvalg .....	19
4.7 Potensielle feilkilder.....	20
<b>5.0 Resultater .....</b>	<b>22</b>
5.1 Autonomistøtte .....	22
5.2 Coachens rolle .....	24
5.3 Motivasjon.....	25
5.4 Ferdighetsutvikling.....	26
5.5 Lagkohesjon .....	26
<b>6.0 Diskusjon.....</b>	<b>28</b>
6.1 Autonomistøtte .....	28
6.2 Coachens rolle .....	29
6.3 Motivasjon.....	31
6.4 Ferdighetsutvikling.....	33
6.5 Lagkohesjon .....	34
<b>7.0 Avslutning .....</b>	<b>36</b>
<b>8.0 Referanseliste .....</b>	<b>37</b>

## **1.0 Innledning**

I dette kapitlet kommer jeg til å ta for meg problemområdet, samtidig som jeg oppgir hvorfor valget mitt har falt på dette området. Jeg har også valgt å beskrive enkelte nøkkelbegrep som er relevante for forståelse av lesningen i resten av oppgaven.

### **1.1 Problemområdet**

I dette prosjektet har jeg valgt å forske på motivasjonsklima, og da spesielt mestringsklima som konsept, og hvordan dette klimaet påvirker spillere og laget i fotballen. Jeg tar utgangspunkt i trenerrollen, og da spesielt i ungdomsfotballen for å se på hvilke konsekvenser et mestringsklima vil ha for både trener, lag og spillere.

### **1.2 Bakgrunn for valg av problemområdet**

Studiet mitt er bachelor i idrett – spesialisering i trenerrollen, med fordypning innenfor fotball. Min praksis strekker seg til 5 år, inkludert 3 år i Elverum, samtidig som praksisen min har blitt påvirket av utdanningen jeg tar her ved Høgskolen i Hedmark de siste 3 årene. Fotballen har alltid vært en del av livet mitt siden jeg var 5, da som spiller, og nå har jeg valgt å gå videre som trener, samtidig som det blir litt hobbyspilling på siden. I fagene idrettspedagogikk og idrettspsykologi har jeg blitt introdusert for motivasjonsklima, og jeg ble da genuint interessert i hvilke følger valg av motivasjonsklima har for trenere, spillere og laget. Det å kunne optimalisere både ferdighets- og sosial utvikling har jeg alltid vært opptatt av, og motivasjonsklima er utvilsomt et viktig verktøy her (Ommundsen, 2009; Høigaard, 2008; Weinberg & Gould, 2011).

### 1.3 Begrepsavklaringer

*Mestringsklima* – Et motivasjonsklima som dannes av lærere, elever eller trenere og spillere i et læringsmiljø. I et mestringsklima står fremgang, innsats og utvikling sentralt (Ommundsen, 2009).

*Ungdomsfotball* - Med ungdomsfotball menes all fotball for gutter og jenter i alderen 13-19 år (Fotball.no).

*Selvbestemmelsesteorien* (Self Determination Theory) – En motivasjonsteori som baserer seg på at 3 forskjellige behov må oppfylles for at et individ skal trives og være optimalt motivert; kompetanse, autonomi og tilhørighet (Weinberg & Gould, 2011).

*Autonomi* – Et av de 3 komponentene i selvbestemmelsesteorien som må fylles for å oppnå optimal motivasjon. Autonomi blir sett på som at individet har kontroll på sine handlinger og begår disse handlingene etter egne ønsker og verdier, samt at individet har flere valg og alternativer, slik at han/hun kan velge fritt. En trener som innlemmer spillerne sine i beslutningsprosesser kan ses på som å være autonomistøttende (Weinberg & Gould, 2011; Ommundsen, 2009).

*Harmonisk lidenskap* (Harmonious Passion) – Et sterkt ønske om å delta i en aktivitet frivillig, og på den måten vil aktiviteten bli en del av identiteten til individet. Aktiviteten blir en viktig, men kontrollerbar del av identiteten (Weinberg & Gould, 2011).

*Demokratisk lederstil* – En lederstil som tar utgangspunkt i spillernes ideer og behov. Denne stilen lar spillerne delta i beslutningsprosesser slik at spillerne føler eierskap til beslutningene, og på denne måten kan de føle større forpliktelse ovenfor beslutningene. Er ofte å finne i mestringsklima (Høigaard, 2008).

*Kausalitetslokus* eller Locus of Causality – Kan være både et indre eller ytre lokus. Det beskriver opphavet til motivasjonen for en handling. Et indre kausalitetslokus vil si at handlingen er indre motivert og på denne måten så frivillig som den kan være (Weinberg & Gould, 2011).

*Subjektiv vitalitet* (Subjective vitality) – referer til positive følelser, emosjoner, positiv tilstedeværelse, selvtillit og den daglige velværen (Reinboth & Duda, 2006).

*Prestasjonsklima* (Ego-orientation climate) – Et motivasjonsklima som har prestasjoner i fokus. Her er det viktig å være best, vise bedre ferdigheter enn andre, og få felles evaluering i plenum. Konkurransen innad i laget er fremhevet (Ommundsen, 2009).

*Lagkohesjon* – Beskriver sammensetningen og samholdet i laget. Komponentet Tilhørighet i selvbestemmelsesteorien hører til under lagkohesjon (Ryan & Deci, 2000). Lagkohesjon skapes blant annet gjennom samarbeid, sosialisering, avhengighet av hverandre, tillit og det å jobbe mot et felles mål (Weinberg & Gould, 2011).

## 2.0 Problemstilling

Min problemstilling er: «*Hvorfor er det gunstig med mestringsklima i ungdomsfotballen?*»

### 2.1 Nærmere om problemstillingen

Prosjektet mitt tar sikte på å kartlegge gunstige grunner for å implementere et mestringsklima i fotballen, og da spesielt i ungdomsfotballen.

Problemstillingen er ganske innsnevret, da den fokuserer på ungdomsfotballen, og bare mestringsklima som motivasjonsklima. På en annen side kan det antas at disse funnene kan gjelde for både barnefotball og seniorfotball, ettersom de menneskelige behovene som styrer motivasjonen kan være de samme uavhengig av alder. Hensikten med innsnevringen er for å begrense forskningsområdet litt slik at det er mulig å skaffe seg gode artikler på området. Det er da også ungdomsfotballen som fascinerer meg mest.

For å legge til rette for best mulig forståelse av oppgaven ønsker jeg å opplyse teorien om motivasjonsklima, og da mestringsklima, samt ungdomsfotball, og motivasjonsteorien selvbestemmelsesteori. Denne motivasjonsteorien knytter jeg mestringsklimaet opp mot, for å kunne belyse hvordan mestringsklima kan skape motivasjon. Gjennom analysene og diskusjonen ønsker jeg å kartlegge faktorer som gir grunn til å implementere et mestringsklima, og jeg ønsker å vise hvordan disse faktorene kan være avhengig av hverandre.



### **3.0 Teori**

I dette kapitlet vil jeg presentere teori som er relevant for min problemstilling for å kunne belyse områdene best mulig. Jeg ønsker å grave dypere i motivasjonsklima, og da spesielt mestringsklima. For å kunne definere hva ungdomsfotball er, vil jeg også ta for meg retningslinjene og andre faktorer som spiller en rolle i ungdomsfotballen. En annen teori som jeg ønsker å linke opp mot mestringsklimaet for å underbygge de positive sidene er selvbestemmelsesteorien, ettersom at motivasjon er en nøkkel i mestringsklimaet. Jeg vil også benytte meg av tidligere forskning og andre relevante artikler og litteratur.

### **3.1 Ungdomsfotball**

«Med ungdomsfotball menes all fotball for gutter og jenter i alderen 13-19 år» (Norges Fotballforbund, 2014).

Norges fotballforbund har to hovedmål som skal komme frem i ungdomsfotballen:

- Utvikle gode spillere (de som har forutsetninger for å bli toppspillere skal gis optimale utviklingsmuligheter)
- Beholde flest mulig ungdomsspillere lengst mulig i fotballmiljøet

(Norges fotballforbund, 2014)

NFFs visjon og grunnverdi er «Fotballglede, muligheter og utfordringer for alle» (Norges fotballforbund, 2014).

### **3.2 Motivasjonsklima**

Ifølge Høigaard (2008) er et motivasjonsklima en beskrivelse av en gruppe eller et lags psykologiske klima eller læringsatmosfære. Gruppens klima kan være mer eller mindre funksjonelt med tanke på motivasjon, læring og trivsel. Et motivasjonsklima etableres både bevisst og ubevisst gjennom kommunikasjon og samhandling mellom trenere og spillere på trening og i konkurransesituasjon. Treneren har stor innvirkning på utviklingen av

motivasjonsklimaet gjennom hvordan han/hun strukturerer og tilrettelegger treningen, og hvordan han/hun gir ros og annerkjennelse. Noe som er avgjørende i motivasjonsklima er hvilken grad treneren tilrettelegger aktivitetssituasjonene i forhold til prestasjon, medbestemmelse, selvstyring (autonomi), og sosial støtte (Ommundsen, 2009). Man skiller gjerne mellom to ulike klimaer; et mestringsklima og et prestasjonsklima.

### **3.3 Mestringsklima**

Fremgang, innsats og det å mestre en oppgave er grunnpilarene i fundamentet i et mestringsklima (Ommundsen, 2009). Dette fokuset bidrar til at prestasjoner og det å lykkes til noe kontrollerbart, og på denne måten oppfyller det det ene komponentet i selvbestemmelsesteorien; autonomi (Høigaard, 2008; Weinberg & Gould, 2011).

Å være trener i dette klimaet krever at man er opptatt av å gi spillerne likeverdig oppmerksomhet og annerkjennelse. Treneren skal vise spillerne at alle er like viktige for laget og lagets fremgang, uavhengig av ferdigheter og prestasjoner (Ommundsen 2009; Høigaard, 2008).

Det er viktig for en trener å være aksepterende for prøving og feiling i læringsprosessene, samtidig som de fremmer samarbeid i læringsarbeidet. Treneren understreker også at det å streve med utviklingen er en naturlig del av læringen, noe som gjør at det ikke føles psykologisk truende for spillerne om man skulle feile (Ommundsen, 2009). Denne behandlingen av spillerne gjør dem mer mentalt robuste, og det oppmuntrer spillerne til å velge utfordrende utfordringer og oppgaver. I et mestringsklima er det viktig for en trener å benytte seg av flere læringsstrategier sammen med spillerne, slik at spillerne reflekterer rundt egen læring og fremgang. Dette fører til at spillerne er bedre rustet fremfor stagnasjon, ettersom at de er kjent med flere læringsstrategier (Høigaard, 2008).

Et mestringsklima stimulerer spillernes kontroll på egen mestring, egen selvregulering i trenings- og kampsammenheng, samt deres indreregulerte motivasjon, sistnevnte som jeg skal

komme tilbake til i delkapittelet om selvbestemmelsesteorien.

I sum av summarun bidrar mestringsklima til prestasjonsutvikling på sikt og øke spillernes psykologiske beredskap i møte med idrettslige utfordringer (Ommundsen, 2009).

Mestringsklimaet bidrar også gunstig ovenfor spillernes vennerelasjoner, samarbeidsegenskaper samtidig som det skaper mindre bekymring om det oppstår stagnasjon. På denne måten bidrar mestringsklimaet til bedre lagkohesjon (Ommundsen, 2009).

### 3.4 Selvbestemmelsesteorien

Selvbestemmelsesteorien er en motivasjonsteori som har tre komponenter i sentrum for å kunne definere og optimalisere motivasjon; kompetanse, autonomi og tilhørighet (Ryan & Deci, 2000; Duda & Treasure, 2010).

Teorien viser til et kontinuum hvor den definerer de forskjellige stadiene for motivasjon. Et fundamentalt prinsipp i selvbestemmelsesteorien er at individer som deltar i en aktivitet av egen fri vilje med egne indre motivasjonen til grunn, vil erfare bedre konsekvenser og mer lærdom enn individer som deltar mindre frivillig og av egne grunner (Duda & Treasure, 2010). Hvis vi ser på modellen så formidler selvbestemmelsesteorien 1 type Amotivasjon, 3 typer ytre motivasjon og 1 type indre motivasjon.



Figur 1: The self-determination continuum (Duda & Treasure, 2010, s. 72).

Helt øverst på kontinuumet finner vi A-motivasjon. Denne type motivasjon eksisterer hos utøvere som ikke lengre er sikre på hvorfor de holder på med idretten, og de finner ingen tilfredsstillende ved å drive denne idretten, og det er verken indre eller ytre motiver for å fortsette.

De neste tre type motivasjoner er ytre motivasjoner som styrer spillerne. External regulation er en type ytre motivasjon som materialiserer seg i en belønning. Dette kan for eksempel være at en spiller deltar for å oppnå et stipendiat som deles ut på bakgrunn av en idrettsinnsats. Introjected regulation oppstår når for eksempel når spilleren føler at de svikter seg selv ved å slutte eller når de lar være å delta. Identified regulation er en type motivasjon som kan sees på som et valg av fri vilje, men valget ses på av individet som ubehagelig og lite tilfredsstillende, men viktig for det store bilde. Et eksempel på dette er en spiller som ikke liker å delta i sesongoppkjøringen ettersom treningen ikke er givende eller tilfredsstillende, men han/hun deltar fordi individet er opptatt av å holde eller komme seg i form (Duda & Treasure, 2010).

Den indre motivasjonen kalles internal motivation. Denne type motivasjon er den optimale motivasjon, og oppstår når spilleren opplever tilfredsstillende ved å drive idretten. Spilleren deltar frivillig av indre motivasjon.

Ifølge selvbestemmelsesteorien styres graden av motivasjon av 3 sentrale behov som eksisterer i teorien. De tre behovene er kompetanse, autonomi og tilhørighet.

- Kompetanse betyr ifølge teorien i hvilken grad spilleren føler seg ferdighetsmessig adekvat. Føler spilleren at ferdighetene er gode nok til at han/hun påvirke spillet og miljøet på en effektiv måte vil også selvtilliten øke (Duda & Treasure, 2010).
- Autonomi er neste behov, og omhandler spillerens behov for å føle at man handler på bakgrunn av egne valg og fri vilje, samt det å føle eierskap til noen av beslutningene som blir tatt. Dette behovet er mest avhengig av treneren (Weinberg & Gould, 2011).
- Tilhørighet er et behov som tilfredsstilles av både trener og lagkameratene.

- Alle spillere vil føre en tilhørighet i en gruppe, hvor man kan få støtte og respekt hos hverandre. Med andre ord er god lagkohesjon viktig (Duda & Treasure, 2010).

Hvis disse tre behovene blir dekket i en idrettslig setting, sier teorien at motivasjonen vil øke til såkalt Intrinsic Internal Motivation, heretter kalt indre motivasjon. Dette vil føre til at spilleren ofte opplever en harmonious passion når det gjelder sporten han/hun driver med.

Harmonious passion er ofte relatert med positive følelser, høy kvalitet på trener-spillerforholdet og høy grad av autonomi (Weinberg & Gould, 2011).

## 4.0 Metode

I dette kapitlet vil jeg redegjøre for min forskningsmetode, og bakgrunn for valg av min metode. Jeg vil også beskrive mine inklusjonskriterier som jeg har lagt til grunn for innhenting av data og informasjon, og hvordan jeg har gått frem i innsamlingen.

Med metode menes veien vi velger for å gå frem for å få informasjon om et bestemt tema, hvordan vi analyserer informasjonen, og hva den forteller oss Johannesen Tufte & Christoffersen (2010). «Metodelæren dreier seg blant annet om hvordan vi kan gå fram for så langt som mulig å undersøke om våre antakelser er i overensstemmelse med virkeligheten eller ikke» (Johannesen et al. 2010, s. 29).

Forskning kan hovedsaklig deles inn i to forskjellige metoder; kvantitativ og kvalitativ metode (Johannesen et al. 2010). Kvantitativ metode tar sikte på å kartlegge utbredelse, og informasjon i et stort mangfold. Man går ikke like mye i dybden i informasjonen som i kvalitativ metode. Kvalitativ metode er metoden som gir oss kvalitative (ikke-tallfest-bare) svar. Kvalitativ metode gir ofte informasjon som går godt i dybden, og omfatter ofte få spørsmål eller subjekter (Larsen, 2007).

### 4.1 Valg av metode

Mitt valg av metode har landet på litteraturstudiet med kvalitativ metode, og grunnen til dette er fordi kvalitativ metode mest sannsynlig gir størst og dypest innblikk og forståelse av problemstillingen min. Ifølge Johannesen et al. (2010) gir kvalitativ metode meg en større mulighet til å undersøke og forstå fenomenet mestringsklima i ungdomsfotballen mer grundig. Kvalitativ metode kan sees på som analyse av stoff og litteratur, aktiv deltakelse og observasjoner (Holme & Solvang, 1996).

Et litteraturstudie fritar meg også for intervjuer, noe som ville kreve et signifikant antall trenere i nærmiljøet som har erfaring med mestringsklimaet, spesielt i ungdomsfotballen, samtidig som de fokuserer på selvbestemmelsesteorien når det gjelder motivasjon.

Et litteraturstudie passer mine rammer for min hverdag, og problemstillingen min omhandler et tema (motivajonsklima) som allerede er mye forsket på fra før av, og på denne måten kan mine resultater komplementere gamle resultater og gi meg større kunnskap om området.

Litteraturstudie er tidsbesparende, samtidig som det gir god kvalitet på stoffet.

Litteraturmetoden har som formål å sette informasjon og hentet data inn i et skriftlig system, og kan på denne måten ikke gi helt ny kunnskap, men den kan komplementere gammel kunnskap som fører til nye små gjennombrudd (Magnus & Bakketeig, 2000).

I oppstarten med prosjekt formulerer man en problemstilling med kriterier for hva slags informasjon man vil hente. Gjennomføringen av arbeidet omhandler innsamling og gjennomgang av innhentet data og informasjon, mens analysen kaster et kritisk lys på informasjonen for å luke ut irrelevant data. Siste del av prosjektet gjelder rapportering med konklusjoner (Magnus & Bakketeig, 2000).

## **4.2 Inklusjonskriterier**

Et av de viktigste verktøyene for innholdet av prosjektet og hvilken informasjon og data som skal innhentes til oppgaven som vi kan benytte oss av, er inklusjonskriterier. Ifølge Denscombe (2010) er det noen faktorer som er restriktive og begrenser utvalget, og jeg vil nevne noen av disse faktorene samtidig som jeg vil stadfeste mine inklusjonskriterier i denne oppgaven.

Denscombe (2010) setter noen faktorer til det generelle grunnlag for om dokumentene har kredibilitet og om disse er valide nok:

- Hvem produserte dokumentet? Hvilken status eller posisjon hadde forfatteren og hadde forfatteren noen meninger eller annen innflytelse fra andre som kunne forstyrre objektiviteten?
- Hvis dokumentet omhandler hendelser, er teksten og observasjonen direkte fra forfatteren

som vitnet hendelsen? Hvor lenge etter hendelsen ble dette dokumentet produsert?

- Når ble dokumentet skrevet? I hvilken sosial sammenheng og situasjon?

Kredibilitet beskrives som hvorvidt forfatteren eller dokumentet er til å stole på, i denne sammenhengen, og mange kriterier legges til grunn for å vurdere et dokument eller forfatters kredibilitet. Som oftest sier et renommé og rykte noe om forfatters eller utgivers kredibilitet. At tidsskriftet er valid vil si at stoffet skal være autentisk, gi et riktig og ærlig bilde om fagområdet, og ha en konkret og tydelig betydning (Denscombe, 2010).

Denscombe gir oss også noen tommelfingerregler for å finne gode artikler, journaler eller bøker.

Disse retningslinjene gjelder for artikler og journaler:

- Generelt sett vil gamle artikler og journaler være OK som informasjonskilder, mens nye kan komme med en viss skepsis, fordi nye ikke har blitt gjennomgått på samme måte som de gamle enda, men dette betyr ikke at gamle artikler og journaler er tommel opp mens nye er tommel ned, det ville vært altfor banalt (2010).

- Inneholder journalen eller artikkelen en nasjonal tittel? (British medical journal, American Journal of Psychology). Dette kan være spor på kvaliteten på stoffet, men igjen, ikke noen absolutt garanti (Denscombe, 2010).

For bøker og deres utgivere kan følgende spørsmål hjelpe til med evalueringen:

- Er utgiveren av det akademiske slag? (eks. Michigan State University). Dette er noe som kan gi en trygghet om at stoffet er av kvalitet.

- Er boka gitt ut i flere utgaver? I så fall gir dette oss et inntrykk av at gjennomgående etterspørsel av boka, og at den da sitter på verdifull informasjon, se etter detaljer på sidene mellom forsiden og innholdet (Denscombe, 2010).



Når det kommer til kilder fra internett gjelder det også å vurdere det akademiske innholdet og kildens validitet og kredibilitet.

Mine inklusjonskriterier er:

- Artikler skal være hentet fra høyskole-godkjente databaser
- Litteraturen skal ikke være eldre enn 2000
- Litteraturen skal helst omhandle kvalitative data om motivasjonsklima, og da spesielt mestringsklima knyttet opp mot læring, helst i idrett, primært fotball og ungdomsfotballen
- Dersom artikler som spesifikt er knyttet opp mot fotball er vanskelig å lokalisere, bør litteraturen være knyttet til lagsport, og da spesielt på ungdomsnivå (13-19 år)
- Litteraturen skal være på norsk, svensk, dansk eller engelsk
- Dersom artikler med motivasjonsklima opp mot idrett er vanskelig å lokalisere, bør litteraturen være knyttet til en setting hvor læring finner sted, og da spesielt med deltakere i alderen 13-19 år.

### **4.3 Begrunnelse for valg av inklusjonskriterier**

Mine inklusjonskriterier er i tråd med retningslinjene som Denscombe (2010) har formidlet, og fordi jeg ønsker kvalitet på informasjonen og dataene jeg oppdriver. Jeg er opptatt av at dataene jeg benytter meg skal være valide og kurante ettersom jeg ønsker å forstå problemstillingen min på et dypt nivå slik at jeg forhåpentligvis kan benytte meg av kunnskapen jeg opparbeider meg i denne oppgaven senere i min trenervirksomhet.

Jeg ønsker litteratur som ikke er eldre enn år 2000 fordi Magnus og Bakketeig (2000) mener at den nyeste forskningen er mer oppdatert og kan være mer gjeldene enn eldre forskning.

Litteraturen bør være knyttet opp mot mestringsklima fordi dette er det mest essensielle i min problemstilling. Mest hensiktsmessig ville det være å knytte det direkte opp mot fotball, men ettersom at det da blir et meget konkret søk vil det kanskje ikke gi like mye treff til at jeg vil

finne det tilfredsstillende. Med et søk hvor jeg inkluderer læring eller lagspill vil jeg kanskje kaste et bredere nett og dermed få flere treff. Det gjelder da å se hvilke data som er overførbare.

Litteraturen skal være på norsk, svensk, dansk eller engelsk fordi jeg må kunne forstå hva jeg leser for å kunne opparbeide meg et korrekt bilde av informasjonen og dataen jeg henter. Litteratur på annet språk ville gjøre meg usikker, noe som kunne føre til at jeg forstår informasjon og data på feil måte.

#### **4.4 Fremgangsmåte ved innhenting av data**

Innhenting av data til en oppgave som bachelor krever et omfattende og godt gjennomført søk etter fagstoff som vil være relevant for min problemstilling. I dette avsnittet vil jeg beskrive min fremgang for hvordan jeg kom fram til informasjonen og dataene jeg benytter meg av.

Jeg har benyttet meg av skolebiblioteket ved Høgskolen i Hedmark, samt ulike søkemotorer. Bøkene har jeg hentet ved biblioteket mens artiklene har jeg funnet i søkemotorene.

Databasene jeg har benyttet meg av:

- Brage
- EBSCOhost
- Ebrary
- Oria
- Google Scholar

Når jeg har letet i databasene har jeg benyttet meg av disse søkeordene i norsk og engelsk utgave:

- Lagsport (Team Sport)
- Fotball (Football)
- Ungdomsidrett (Youth Sport)
- Målorientering (Goal Orientation)
- Motivasjon (Motivation)
- Selvbestemmelsesteori (Self Determination Theory)

- Klima (Climate)
- Renata Baric

Renata Baric er en forsker som jeg fant i en artikkel via en klassekamerat. Artikkelen passet min problemstilling, og via artikkelen hadde Baric referert til en annen av sine egne artikler, som jeg valgte å benytte meg av.

Disse søkeordene har blitt brukt individuelt, i en kombinasjon med hverandre eller som sammensatte ord, som for eksempel motivasjonsklima.

## 4.5 Bearbeiding av innhentet data

Under bearbeidingen av innhentet data var jeg først ute etter å konkludere med at litteraturen svarte til inklusjonskriteriene som jeg hadde stadfestet på forhånd ved å lese igjennom abstraktene og sammendragene i artiklene, for å gjøre meg et inntrykk om litteraturen hadde relevans for min problemstilling. De potensielle artiklene som virket å være innenfor mine inklusjonskriterier leste jeg deretter grundigere, og visse av disse ble da mitt utvalg for å finne svar på problemstillingen min.

## 4.6 Utvalg

Álvarez, M., S., Balaguer, I., Castillo, I., & Duda, J., L. (2009). Coach Autonomy Support and Quality of Sport Engagement in Young Soccer Players. *The Spanish Journal of Psychology*, 12(1), ss. 138-148.

Baric, R. (2011). Psychological pressure and athletes' perception of motivational climate in team sports. *Review of Psychology*, 18(1), ss. 45-49.

Baric, R., & Bucik, V. (2009). Motivational Differences In Athletes Trained By Coaches Of Different Motivational And Leadership Profiles. *Kinesiology*, 41(2), ss. 181-194.

MacDonald, D., J., Côte, J., Eys, M., & Deakin, J. (2011). The Role of Enjoyment and Motivational Climate in Relation to the Personal Development of Team Sport Athletes. *The Sport Psychologist*, 25, ss. 32-46.

Reinboth, M. & Duda, J., L. (2006). Perceived motivational climate, need satisfaction and indices of well-being in team sports: A longitudinal perspective. *Psychology of Sport and Exercise*, 7, ss. 269-286.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55, ss. 68-78.

## **4.7 Potensielle feilkilder**

Dette er min første vitenskapelige forskningsoppgave, og derfor mitt første store prosjekt med litteraturstudie som metode, så derfor vil oppgaven ikke være optimal mot vurderinger av gode prosjekter av erfarne fagpersoner, og på denne måten kan dette være en potensiell feilkilde.

Under søket etter gode artikler i databasene kan det være søkeord eller ulike kombinasjoner jeg ikke har benyttet meg av eller oversett, slik at det kan være eventuelle gode kilder jeg har gått glipp av, som ville vært kurante for dette prosjektet.

De fleste artiklene jeg har benyttet meg av har vært på engelsk, og jeg føler at jeg er habil i engelsk, men har benyttet meg av Google Translate for enkelte ord som jeg ikke har forstått, eller enkelte setninger. Dette kan midlertidig føre til at oversettelsen ikke blir 100 prosent grammatisk riktig, slik at konteksten ikke blir helt kurant gjennom min tolkning eller oversettelsesprogrammets tolkning av teksten og setningen.

Det er mulig at det er enkelte gode databaser som jeg har oversett, og som Oria ikke har dekket. Dette kan bidra til at jeg har gått glipp av gode artikler som ville vært relevant for problemstillingen min.

Enkelte inklusjonskriterier kan ha bidratt til at jeg kan ha oversett gode kilder som jeg ville hatt bruk for i oppgaven som følge av for eksempel kravet mitt om at artiklene skal være nyere enn 2000, eller språkkravet mitt.

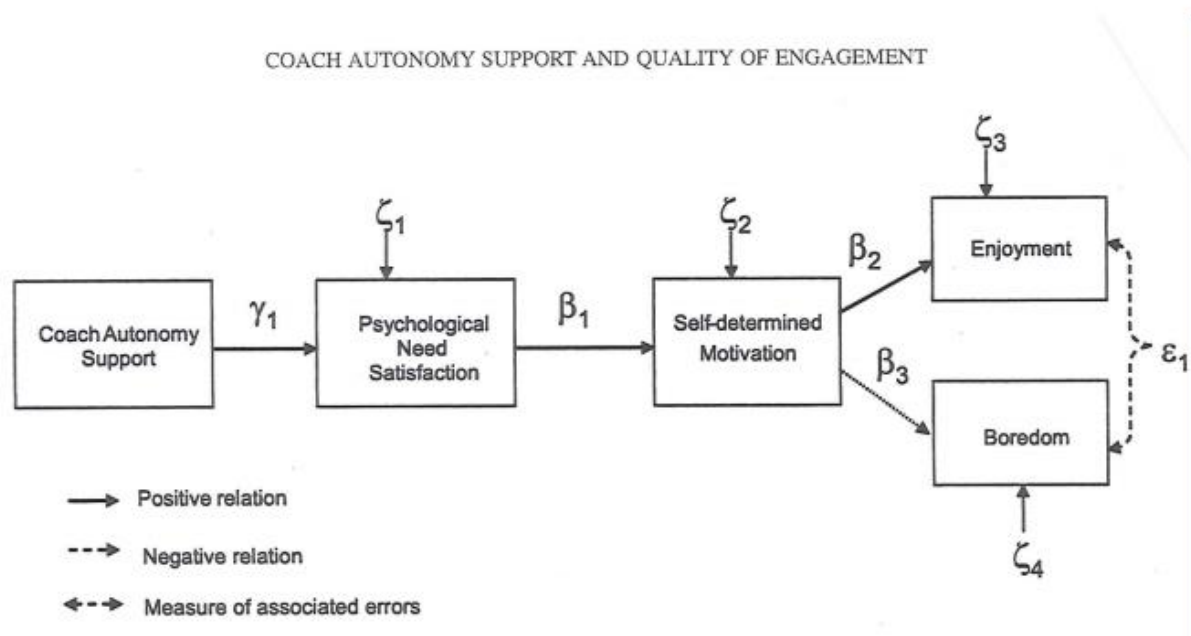
Denne oppgaven har jeg angrepet med teorien fra pensumet i ryggen. Pensumet har hatt kun én vinkling på mestringsklima, og det er en positiv vinkling. Etter artikkelsøkene har jeg funnet lite negativt stoff om mestringsklimaet, men har heller ikke søkt aktivt etter det, og dette kan føre til en litt subjektiv oppgave om dette klimaet. Dette er en potensiell feilkilde som jeg må ta høyde for.

## 5.0 Resultater

I dette kapitlet vil jeg presentere resultatene fra mine analyser av litteraturen. Jeg vil vurdere teorien jeg har benyttet meg av og drøfte de dataene jeg har innhentet. Gjennom mine analyser av dataene har jeg kommet frem til fem komponenter som ofte går igjen i analysene som jeg ser på som relevant grunnlag til å implementere et mestringsklima i ungdomsfotballen. Jeg vil presentere komponentene hver for seg med utfyllende tekst for å gi et så oversiktlig bilde som mulig, samt gå såpass i dybden av hvert komponent at jeg kan vise sammenheng mellom dem.

### 5.1 Autonomistøtte

Autonomistøtte er oppfyllelse av det ene av tre komponenter i selvbestemmelsesteorien, som er viktig å oppfylle for å oppnå optimal motivasjon (Ryan & Deci, 2000). Ifølge modellen presentert av Álvarez, Balaguer, Castillo & Duda (2009), vil autonomistøtte positivt påvirke de 3 psykologiske behovene, som igjen vil positivt påvirke den selvbestemte motivasjonen og tilfredsheten.



Figur 2. Hypothesized model Social Environment – Needs – Motivation – Affective consequences (Álvarez, Balaguer, Castillo & Duda, 2009, s. 141).

Et av målene til Álvarez et al. (2009) var å utforske relasjoner mellom autonomistøtte og spillernes tilfredshet og interesse. Ifølge Álvarez et al. (2009) består autonomistøtte i et fotballag av å oppmuntre til frihet og valg samtidig som man lar spillerne delta i beslutningsprosesser. Et autonomistøttende klima skaper et såkalt indre kausalitetsloкус, hvor spillerens adferd er av frivillig opprinnelse, noe som tilfredsstiller spillerens autonomi-behov noe som igjen vil stimulere den indre motivasjon positivt (Ryan & Deci, 2000). Forskningen og resultatene til Álvarez et al. (2009) viser en åpenbar positiv link mellom autonomistøttende klima og de tre grunnleggende behovene i selvbestemmelsesteorien. Dette fører til tilfredsshet hos spillerne samtidig som de opplever lite kjedsomhet i fotballen. I forsøket rapporterte spillerne om at når disse tre behovene var dekket, så økte deres indre motivasjon betraktelig. En annen del av hypotesen i dette forsøket var at en høy indre motivasjon ville resultere i bedret kvalitet på spillernes treningsarbeid og involveringer, noe som ble funnet å være korrekt.

Forskningen til Reinboth & Duda (2006) viser en tabell hvor man kan se forandringene blant autonomien og tilhørigheten hos spilleren fra time 1 til time 2. Det som blant annet er en viktig årsak til denne forandringen er et bedret mestringsklima (task-involving climate) og et redusert prestasjonsklima (ego-involving climate). Ifølge Reinboth & Duda (2006) viser resultatene altså at et mestringsklima er positivt relatert til alle de tre grunnleggende behovene og såkalt subjective vitality. I tråd med deres hypotese viste resultatene også at en økning i tilfredsstillelsen av de tre behovene henger sammen med trenerens vektlegging av et mestringsklima igjennom en hel sesong.

	Time 1			Time 2			
	<i>M</i>	SD	$\alpha$	<i>M</i>	SD	$\alpha$	<i>p</i>
Task-involving climate	3.79	0.38	0.81	3.86	0.40	0.84	0.05
Ego-involving climate	2.42	0.47	0.82	2.37	0.54	0.85	0.21
Autonomy (choice)	3.82	1.21	0.87	4.42	1.18	0.91	0.001
Autonomy (IPLOC)	5.18	0.96	0.80	5.40	0.94	0.86	0.05
Perceived competence	5.23	0.77	0.78	5.10	0.91	0.75	0.05
Relatedness team	3.84	0.59	0.86	4.00	0.56	0.87	0.01
Relatedness coach	3.64	0.65	0.88	3.72	0.67	0.92	0.20
Subjective vitality	4.97	1.07	0.89	5.23	0.98	0.92	0.01
Physical symptoms	3.10	1.04	0.79	2.62	1.03	0.80	0.001

*Tabell 1: Descriptive statics and internal reliability of each measure (Reinboth & Duda, 2006, s. 276).*

## 5.2 Coachens rolle

Coachens rolle i et treningsmiljø er utrolig viktig for å skape det riktige motivasjonsklimaet som vil bidra til optimal utvikling blant spillerne (Reinboth & Duda, 2006). Resultatene i Reinboth & Duda (2006) henviser til at en treners vektlegging av et mestringsklima er viktig for motivasjonen og for autonomistøtte, og dermed vil coachens rolle være en viktig faktor for å kunne skape et optimalt motivasjonsklima hvor best mulig utvikling finner sted. Ifølge Baric & Bucik (2009) kan en treners motivasjon ha en stor innvirkning på hans/hennes lederstil og adferd, som i seg selv kan påvirke spillernes motivasjon gjennom det psykologiske klimaet som treneren bevisst eller ubevisst skaper.

Å benytte seg av en lederstil som passer et mestringsklima hvor autonomistøtte oppstår kan være viktig for å få et gjennomført godt motivasjonsklima. En demokratisk lederstil tar utgangspunkt i spilleres innspill og behov, og er på denne måte en autonomistøttende lederstil (Høigaard, 2008; Ommundsen, 2009; Baric & Bucik, 2009). En demokratisk trener i et mestringsklima opptrer mer støttende, benytter seg av flere læringsstrategier og benytter seg av feedback (Baric, 2011). Ifølge Baric & Bucik (2009) vil en treners personlige mål og kriterier for suksessevaluering reflekteres i hans/hennes lederstil, og dermed vil det være viktig for en trener å reflektere over sine verdier og mål for et lag han/hun trener. Baric & Bucik (2009) sier også spillere som hadde trenere som benyttet seg av demokratisk lederstil og en mer spillerorientert tankegang var mer indre motivert, og de oppfattet seg selv som mer kompetent innenfor sin idrett. Disse spillerne var også mestringsorienterte og opplevde et mestringsklima innad i sine lag.

En annen viktig faktor for en trener ifølge Baric & Bucik (2009) er støtten som treneren viser ovenfor et lag. En av de sterkeste pekepinnene på et lags effektivitet (målt i seier/tapsprosent) var spillernes oppfattelse av trenerens grad av støtte og feedback.

Konklusjonen som er dratt av Baric & Bucik (2009) er at om man ønsker å lede spillere som oppfatter et mestringsklima, er høyt motiverte, interesserte, er tilfredse med sporten, føler seg kompetente og som er klare til å investere tid og arbeid i sin idrett bør man benytte seg av en



demokratisk lederstil, være instruerende, gi sosial støtte og feedback. De bør fremme læring og utvikling fremfor det å vinne og resultater.

### **5.3 Motivasjon**

Motivasjon er noe av det mest sentrale hos et individ når det gjelder utførelsen av ei handling (Weinberg & Gould, 2011). Jo sterkere motivasjonen er, jo mer kan et individ forhåpentligvis fortape seg i situasjonen. For idrettsutøvere kan motivasjonen være forskjellen på hvem som blir gode, og hvem som slutter i idretten (Høigaard, 2008; Ommundsen, 2009).

Studiet gjort av Reinboth & Duda (2006) viser en oppfattelse av et idrettsmiljø som legger vekt på oppgaveorientering sterkt positivt relatert til de tre basisbehovene i selvbestemmelsesteorien og subjektiv vitalitet. Som nevnt tidligere i kapittel (resultat-autonomi) og vist i figur 1 (s.22) presentert av Álvarez et al. (2009), vil tilfredsstillelse av de tre basisbehovene i selvbestemmelsesteorien føre til en optimal indre motivasjon (Ryan & Deci, 2000), og dermed peker funnene til Reinboth & Duda (2006) i retningen at mestringsklima vil stimulere motivasjonen positivt. Deres resultater peker også mot at det er viktig for en trener å understreke at fremgang, innsats, utvikling og det at alle er en viktig del av laget legger best til rette for å tilfredsstille alle tre behov for å oppnå best mulig motivasjon. Det anbefales å beholde et mestringsklima for å bevare tilfredsstillelsen og den positive velværen hos spillerne (Reinboth & Duda, 2006).

En annen faktor som vil bidra til motivasjon er fraværet av press. Funn fra artikkelen til Baric (2011) viser til at følelse av press ikke er relatert til et mestringsklima. Fremgangsmåten hos Baric (2011) var spørreundersøkelser som skulle avdekke forskjellen i oppfatningen av motivasjonsklima mellom spillere som opplevde forskjellige nivå av press i forbindelse med kamp og trening. Undersøkelsen viste at spillere som følte press under trening og kamp befant seg i et prestasjonsklima mens lavt pressede spillere befant seg i et mestringsklima. Resultatene viser altså en ikke-eksisterende forbindelse mellom spenning, press og mestringsklima, mens det også viser en positiv relasjon mellom mestringsklima og indre

motivasjonsvariabler. Baric (2011) støtter opp om fordelene man oppnår ved å vektlegge læring, utvikling, innsats og samarbeid, med andre ord et mestringsklima i idretten.

## **5.4 Ferdighetsutvikling**

Undersøkelsene og spesielt resultatene av undersøkelsene hos MacDonald, Côté, Eys & Deakin (2011) tabell 3 (s. 27) viser at en av de viktigste faktorene for utviklingen av personlige og sosiale ferdigheter, målsettingsferdigheter og initiativtakelse er mestringsklima, altså med andre ord blir 3 av 4 elementer positivt påvirket av mestringsklima. Tabellen viser også at det ikke er sammenheng mellom mestringsklima i seg selv og negative opplevelser. Studiets ene hypotese var at det oppstår en positiv sammenheng mellom tilfredshet, mestringsklima og utvikling, noe som understrekes i resultatene.

Studien til Baric (2011) samt teoriene hos Ommundsen (2009) og Høigaard (2008) forteller hvor mye trenere i et mestringsklima vektlegger hardt arbeid, innsats og utvikling som sentrale elementer i deres motivasjonsklima gjennom læring og samarbeid. Disse elementene er viktige for å kunne ha optimal ferdighetsutvikling. Konklusjonene hos Baric (2011) forteller også at forskere er enige om at det er mestringsorienterte spillere som mest sannsynlig vil lykkes i sporten fordi de er mer kapable til å fokusere på treningsprosessen, og det å mestre en oppgave, noe som er viktig for å kunne fortsette å utvikle seg som spiller.

## **5.5 Lagkohesjon**

Lagkohesjon defineres som selve limet i laget, samholdet og spenningsnivået imellom utøverne i laget (Weinberg & Gould, 2011). Som tidligere nevnt i underkapitlet ferdighetsutvikling (skal fikse ordentlig referanse til kapitlene senere) var mestringsklima en av de viktige faktorene for personlig og sosial utvikling, målsettingsutvikling og initiativtakelse i resultatene til MacDonald et al. (2011). Disse resultatene bygde spesielt på tilhørigheten og sosialiseringen med medspillere, og som vi kan se på tabell 3 (s.27) hos MacDonald et al. (2011) under Goal Setting er samhandling, samarbeid og tilhørigheten med medspillere variabel nummer 2 som påvirker dette arbeidet, samt nummer 3 under initiative.

Under diskusjonen i dette studiet kommer det frem at jo sterkere lagkohesjonen er, og jo tettere båndene er mellom spillerne, jo mer optimal vil ikke bare de sportslige resultatene bli, men også utviklingen til hver enkelt spiller.

Ifølge Reinboth & Duda (2006) er samarbeid en fundamental del av mestringsklimaet, og at dette vil bidra til en følelse av tilhørighet blant spillerne, tilfredstille tilhørighetsbehovet og skape et bedre samhold. Hvis vi ser på tabell 1 (s.23) i deres studie så kan vi se data fra første stikkprøve og data fra andre stikkprøve fem måneder etter den første. Tabellen viser en oppgang i mestringsklima og en nedgang i prestasjonsklima. En viktig faktor her som har fått en signifikant økning som har innvirkning på lagkohesjonen er punktet *Relatedness team*. Som tabellen viser har mestringsklimaet en stor påvirkning av dette punktet, og derfor er mestringsklima viktig for lagkohesjonen.

<b>YES-S subscales</b>	<b>Significant predictors</b>	<b>MS</b>	<b>B</b>	<b>r<sup>2</sup></b>
Personal and social skills	Affiliation with peers	54.61	.27	.27
	Effort expenditure	33.84	.18	.34
	Task climate	23.93	.15	.36
	Competitive excitement	18.37	.10	.37
	Ego climate	14.92	.06	.37
Cognitive skills	Other-referenced competency	34.43	.25	.09
	Effort expenditure	23.14	.33	.12
	Self-referenced competency	17.63	-.23	.14
Goal setting	Self-referenced competency	46.96	.23	.19
	Affiliation with peers	29.21	.18	.24
	Task climate	20.80	.13	.25
	Effort expenditure	16.31	.13	.27
Initiative	Competitive excitement	35.43	.19	.22
	Effort expenditure	20.60	.12	.26
	Task climate	14.86	.11	.28
	Self-referenced competency	11.56	.12	.29
Negative experiences	Ego climate	28.84	.20	.09
	Other-referenced competency	19.25	.21	.12
	Self-referenced competency	15.91	-.33	.15
	Effort expenditure	12.92	.15	.16

Tabell 2: Stepwise Multiple Regression Analyses Predicting the YES-S Subscale (MacDonald et al. 2011, s. 40).

## 6.0 Diskusjon

I dette kapitlet ønsker jeg å diskutere resultatene mine opp mot problemstillingen og teorien. Jeg har et håp om å kunne knytte disse punktene sammen slik at det blir en rød tråd gjennom oppgaven, og hvor vi kan se sammenheng mellom resultat, problemstilling og teori.

Ingen av resultatene mine kom direkte fra ungdomsfotballen, så derfor vil jeg prøve å vise hvorfor resultatene mine er overførbare fra lagsport generelt til ungdomsfotball. Oppsettet på dette kapitlet er lik oppsettet på resultatkapitlet for å gjøre det så oversiktlig så mulig.

### 6.1 Autonomistøtte

Å legge til rette for deltakelse og medvirkning fra spillernes side er en viktig del av en treneres arbeid fordi autonomi er en av de tre faktorene som regulerer indre styrt motivasjon (Ryan & Deci, 2000). Figur 2 (s.22) som Álvarez et al. (2009) benytter seg av i prosjektet sitt ble bekreftet av resultatene, og for oss som trenere på treningsfeltet vil det si at vår autonomistøtte vil ha positive påvirkninger for de 3 psykologiske behovene som moderer motivasjonen. En viktig del av mestringsklimaet består av autonomistøtte, og derfor har elementet autonomistøtte muligheten til å blomstre innenfor dette klimaet. På en måte for oss trenere kan man si at autonomistøtte kan skape deler av et mestringsklima, og et mestringsklima skaper autonomistøtte. Det kan antas at de fleste elementer i et mestringsklima gir ringvirkninger som påvirker andre elementer. Både Álvarez et al. (2009) og Reinboth & Duda (2006) viser til hvordan autonomistøtte både påvirker kompetanse og autonomibehovet, men også skaper tilhørighet.

Autonomistøtte er en vital del av mestringsklimaet, og skal det implementeres et mestringsklima innad et lag er dette et element som ikke kan oversees eller gis mindre enn 100 % dedikasjon. Autonomistøtte går blant annet ut på å la spillerne begå handlinger etter egne ønsker og verdier, noe som jeg mener er de viktigste punktene under autonomistøtte. Det er mulig å anta at ignorering av spilleres ønsker og verdier meget mulig kan drepe motivasjonen. En annen del av autonomistøtten er det å gi medinnflytelse, la spillerne ta valg under øvelser og lignende. Dette er en del som kan gå begge veier, og det kommer mye an på hvor bevisste spillerne er på egne ferdigheter, alder og modenhet. Denne delen av

autonomistøtte kan benyttes når treneren kjenner gruppen godt, er i den rette alderen, og er selvbevisste. Å innføre denne delen i en gruppe for unge spillere, eller spillere som ikke er selvbevisste på egne ferdigheter kan svekke motivasjonen grunnet for eksempel overestimering av egne ferdigheter.

En siste viktig del av autonomien er å la spillerne føle kontroll over egen fremgang. For oss trenere innebærer dette at vi kan gi spillerne konkrete mål å jobbe mot, slik at de kan oppfatte sin egen fremgang, gi spillerne læringsstrategier som de kan benytte seg av, samtidig som vi understreker selvreferanse, og at de bestandig måler fremgangen sin mot sitt tidligere ståsted. Dette gjør at vi rimelig kan anta at spillerne har kontroll over egen mestring, noe som kan føle til mindre press og mer autonomi.

En gunstig grunn til å etablere et mestringsklima er autonomistøtten som følger med klimaet. Autonomistøtten vil ifølge Álvarez et al. (2009) bidra til flere fordeler som selvbestemt motivasjon og tilfredshet blant spillerne. Som nevnt tidligere i dette underkapitlet skaper mestringsklima autonomi, og autonomistøtte skaper mestringsklima. Det finnes også feller å gå i når det gjelder enkelte deler av autonomistøtte, som medbestemmelse, egne valg av oppgaver for spillere og lignende. På en annen side er autonomistøtte et sentralt element i mestringsklimaet, og fordelene det gir gjør mestringsklimaet til et meget godt valg av motivasjonsklima.

## **6.2 Coachens rolle**

Spillernes motivasjon og lagets psykologiske motivasjonsklima blir mer enn ofte sterkt påvirket av signifikante andre. En av de viktigste signifikante andre for spillerne er treneren. Ifølge Ommundsen (2009) er blant annet disse faktorene med på å bestemme psykologisk klima; kriterier som anvendes ved evaluering og tilbakemelding, basis for ros og anerkjennelse ovenfor spillerne, mulighet for valg og innflytelse fra spillernes side og hvilken verdi som blir lagt ned med tanke på trivsel og samarbeid mellom spillerne. Alle disse fire faktorene blir sterkt påvirket av treneren, og dermed får coachen en viktig rolle i etableringen

av motivasjonsklima og påvirkning av spillerens motivasjon. På treningsfeltet er det derfor viktig at man tenker over rollen sin som coach, slik at refleksjon og bevissthet kan gjøre oss til bedre coacher. Modellen som ble bekreftet hos Álvarez et al. (2009) forteller hvordan autonomistøtte fra en trener generer motivasjon og tilfredshet, og dermed kan vi anta at min rolle som coach på feltet er avgjørende for denne autonomistøtten. Med andre ord kan vi si at min rolle påvirker det første elementet som er autonomistøtte.

Sammen med det å være autonomistøttende, spiller man som coach, en utrolig viktig rolle i etableringen av et mestringsklima (Ommundsen, 2009). Derfor kan vi anta at vi som coach er sentral i etableringen av forhold mellom spillerne, og trener-spillerforhold ifølge resultatene hos Reinboth & Duda (2006). Som coach bør jeg være autonomistøttende, legge vekt på mestring, innsats og utvikling. Det kommer også frem at det er viktig for meg å være instruerende. Dette kan settes i kontekst med for eksempel utførelse av teknikk, og spesielt formasjonstrening, samtidig som det gjelder å benytte meg av oppdagende læring. Feedback kan være en annen måte å være støttende på. Feedback kan jeg ofte benytte meg i forhold til målsettingsarbeid, utvikling og fremgang. For spillerne kan det være viktig å vite hvor de ligger i løypa.

I rollen som coach benytter man seg ofte av en lederstil, og en lederstil vi kan anta passer godt sammen med det å være autonomistøttende er demokratisk lederstil. For oss på treningsfeltet vil det å være demokratisk bety å innlemme spillerne i beslutningsprosesser, samtidig som vi tar høyde for spillernes behov. Å benytte seg av denne lederstilen som coach kan vi anta vil forsterke enkelte av sidene av mestringsklimaet, sider som autonomistøtte. Som coach kan vi også støte på problemer med å være for demokratisk. Som nevnt i første delkapittel her kan for mye demokrati slå feil ut.

For å oppsummere kan vi anta at coachens rolle er utrolig viktig i et mestringsklima. Om vi ikke benytter coachens rolle riktig, eksempelvis benytter oss kun av en autokratisk lederstil, eksplisitt læring og lite vektlegging av fremgang kan vi anta at de fleste elementene som gir fordeler i et mestringsklima bli hemmet.

En gunstig fordel ved å etablere et mestringsklima i ungdomsfotballen vil være coachens rolle i laget. Treneren i et slikt klima legger vekt på fremgang og utvikling, berømmer innsats og toner ned resultater samtidig som han/hun understreker at feiling er en del av læringen (Høigaard, 2008; Ommundsen, 2009). Spillere ønsker ofte trenere som er demokratiske samtidig som de er instruerende, gir feedback og viser støtte ovenfor spillerne ifølge Baric & Bucik (2009). Disse spillerne oppfatter altså oftere et mestringsklima innad i laget. Treneren i dette klimaet oppfordrer også til samarbeid mellom spillerne, noe som kan bidra til bedre relasjoner imellom spillerne (Baric & Bucik, 2009).

### **6.3 Motivasjon**

Som nevnt i teorikapittelet bidrar mestringsklima til økt autonomistøtte i form av medbestemmelse og innflytelse fra spillernes side og økt lagkohesjon i form av samarbeid og det å takle oppgaver sammen (Ommundsen, 2009; Høigaard, 2008).

For oss på treningsfeltet er motivasjon utrolig viktig, både for oss selv som trenere og for spillerne. Hvis vi som coach skal kunne skape optimal motivasjon hos spillerne kan det være viktig å etablere et mestringsklima til det fulle. Motivasjon kan vi anta skapes igjennom flere momenter, momenter som oppfyller de tre komponentene i selvbestemmelsesteorien. For min problemstilling vil dette si at vi som trenere må jobbe med å fylle disse tre komponentene gjennom å skape mestringsfølelse, være inkluderende og skape lagfølelse.

At mestringsklimaet legger til rette for å fokusere på fremgang, selvreferanse og innsats gjør det lettere for oss trenere å skape mestringsfølelse, noe vi antar oppfyller kompetansekomponentet. Å gi spillerne medinnflytelse til en rimelig grad, samtidig som vi som trenere gir spillerne kontroll på egen utvikling vil kunne oppfylle autonomikomponentet. Ifølge Ommundsen (2009) og Høigaard (2008) legger mestringsklima selvreferanse til grunn, og ikke måling av ferdigheter mellom spillere. Dette krever at vi som trenere gjør spillerne bevisst på hva som er viktig for utviklingen. For eksempel bør vi som trenere ta opp fremgang med hver spiller individuelt, og ikke i plenum, for å unngå sammenligninger av

ferdigheter mellom spillerne. Vi kan anta at dette øker fokuset på egne ferdigheter og egen fremgang, noe som ifølge Baric & Bucik (2009) fostrer indre motivasjon. Reinboth & Duda (2006) viser til at en forsterkelse av mestringsklima vil øke spiller-spillerforhold og trener-spillerforhold. Vi som trenere kan benytte oss av samarbeid mellom spillerne i utviklingsarbeidet, noe som vi kan anta vil føre til sterkere relasjoner spillerne imellom, noe som kan komme laget til gode i form av god lagkohesjon. I utviklingsarbeidet kan det også være viktig at vi som trenere er instruerende og kommer med feedback, for eksempel med arbeidet av en vending. Arbeidet med vendingen krever at vi som trenere er instruerende ovenfor spilleren i form av enten eksplisitt eller implisitt læring (Ronglan, 2008). Spilleren kan vi anta vil dra fordel av implisitt læring fordi det gir spilleren rom for refleksjon over det han/hun lærer om vendingen. Som trenere er det også viktig at vi gir feedback etter trening av vendingen for å sikre spilleren om at han/hun gjør det riktig. Slike samhandlinger mellom trener og spiller kan forhåpentligvis skape gode trener-spillerforhold.

Ifølge Baric (2011) opplever spillere i et mestringsklima mindre press enn spillere i et prestasjonsklima. Vi som trenere kan kontrollere pressnivået med våre handlinger ovenfor laget og spillerne. For eksempel vil en spiss i et mestringsklima oppleve å ligge under i en kamp, men samtidig føle lite press. Nøkkelen her er at vi som trenere gir spissen konkrete oppgaver å jobbe med. Dette kan for eksempel være posisjonering i oppbyggende angrep, spesielle løp i forhold til ballfører i angrep mot etablert forsvar. Utfører spissen disse oppgavene vil spissen føle at han/hun har kontroll over egen prestasjon, samtidig som personen føler mestring selv om laget skulle ligge under. Dette kan vi anta vil skape et mindre press på spissen, enn hvis spissens eneste oppgave er å score mål, og sørge for at laget leder kampen. Å score mål og sørge for ledelse vil bli påvirket av andre ytre faktorer som spissen ikke har kontroll over, som for eksempel hvor gode forsvaret til det andre laget er, og dette kan vi anta vil skape et visst press.

Å benytte et mestringsklima i ungdomsfotballen vil utvilsomt øke motivasjonen så lenge man implementerer klimaet 100%. Da gjelder det å få alle områdene synliggjort, og legge like mye vekt på alle områder. Mestringsklimaet vil øke motivasjonen gjennom faktorer nevnt tidligere i dette delkapittelet, altså faktorer som autonomi og tilhørighet. Selvreferanse angående



fremgang og utvikling vil også kunne skape opplevd kompetanse hos spillerne. Et mestringsklima bidrar også til mindre press på spillerne grunnet det indre kontroll-lokuset. Spillerne har en større grad av kontroll på prestasjonen sin ettersom spillerne har innflytelse på egne oppgaver, oppgaver som vil være bakgrunn for evaluering, istedenfor evaluering som går på spillernes ferdigheter i forhold til hverandre, slik det ofte gjøres i et prestasjonsklima.

## **6.4 Ferdighetsutvikling**

Det er mulig å anta at en høy tilfredshet og høy motivasjon vil bidra til god ferdighetsutvikling. Resultatene hos Álvarez et al. (2009) viste at autonomistøtte var en viktig bidragsyter til tilfredshet hos spillerne, og i kapittel 6.1 (s. 28) viste jeg til hvordan mestringsklima og autonomistøtte henger sammen. Det er da mulig å anta at tilfredsheten og motivasjonen som følger med et mestringsklima vil bidra positivt til en sterkere og mer optimalisert ferdighetsutvikling hos spillerne.

Fokuset som vi trenere i et mestringsklima har på fremgang, innsats og utvikling har jeg allerede understreket tidligere i kapitlet 3.3 (s. 10). Trenerens rolle i ferdighetsutviklingen kan vi anta er udiskutabel, og vi kan benytte flere verktøy for å få tilfredsstillende resultater. Ifølge Baric & Bucik (2009) foretrekker spillere i et mestringsklima trenere som er instruerende, gir positiv feedback og støtte, samtidig som de understreker utvikling. For oss trenere i praksis vil dette si at vi bør ta en større del i spillernes læring av de tekniske og relasjonelle ferdighetene. Det vil være viktig for ferdighetsutviklingen at vi som trenere er instruerende under læring av for eksempel vending av spill. Ved å benytte oss av løpende coaching kan vi gå inn i læringsbilde fra en situasjon på trening hvor vending av spillet ville vært ideelt, men ikke ble utført av laget som har ballen. Det gjelder da å gjøre spillerne bevisste, spørre spørsmål slik at vi får spillerne til å reflektere over hva som kan være de rette valgene her. Denne type coaching kan vi anta vil stimulere ferdighetsutviklingen hos spillerne fordi de er nødt til å reflektere over egne handlingsvalg, og denne type refleksjon kan være overførbar til andre situasjoner. Positiv feedback etter et positivt øvingsbilde i spillsituasjoner kan vi anta vil forsterke den positive opplevelsen, og dermed kan vi anta at spillerne oftere vil velge denne løsningen. Samtaler med laget og individuelle spillere vil forhåpentligvis hjelpe oss å understreke viktigheten av fremgang.

Ifølge MacDonald et al. (2011)'s tabell 2 (s. 27) er mestringsklima på topp 3 av årsaker som bidrar til positiv utvikling blant personlig og sosial utvikling, målsettingsferdigheter og initiativtakelse hos spillere. Andre årsaker som tilhørighet med medspillere og innsatsvilje, to faktorer som blir dyrket i et mestringsklima er også på topp 3 blant disse. For min problemstilling er det viktig for oss trenere å reflektere over disse funnene slik at vi kan knytte flere faktorer opp mot hverandre, og skjønner viktigheten med å forsterke alle komponentene i et mestringsklima. MacDonald et al. (2011)'s tabell viser oss som trenere hvordan utviklingen kan påvirkes av mestringsklima, lagkohesjonen og andre elementer vi finner i mestringsklima. Forhåpentligvis gjør det oss oppmerksomme på hvor symbiotisk elementene i et mestringsklima kan være.

Et mestringsklima kan meget mulig utelukkende optimalisere ferdighetsutviklingen for spillere i ungdomsfotballen. I teorikapittelet ble det nevnt at spillere som opererer i et mestringsklima har høyere mulighet for å takle stagnasjon i utviklingen ettersom refleksjon rundt egen utvikling, samt at spillerne benytter et flertall læringsstrategier er viktig i et mestringsklima ifølge Høigaard (2008). Trenere i et mestringsklima fokuserer i de aller fleste tilfeller på utvikling, innsats og personlig fremgang, noe som blir støttet opp om av Baric (2011) og teoriene som Ommundsen (2009) og Høigaard (2008) presenterer. Fremgang blir i et mestringsklima også gjort til noe som er kontrollerbart, ettersom fremgang måles individuelt og selvreferert, og ikke opp mot andres fremgang og ferdigheter (Weinberg & Gould, 2011).

## **6.5 Lagkohesjon**

Noen av funnene gjort av MacDonald et al. (2011) er at den sterkeste medvirkende faktoren til personlig og sosial utvikling er tilhørighet med lagkamerater. Videre formidles det at denne utviklingen kan skje både i prestasjons og mestringsklima, men mestringsklima legger bedre til rette for samarbeid mellom medspillere i utviklingsarbeidet (Ommundsen, 2009). På treningsfeltet vil dette i praksis bety at vår antakelse er at spillerne utvikler seg best i et lag man trives i, sammen med individer vi kommer godt overens med. I et målsettingsarbeid hvor to spillere har fått samme tekniske ferdighet og jobbe med, kan vi som trenere i et mestringsklima oppfordre til samarbeid. Dette vil forhåpentligvis skape situasjoner hvor

spillerne hjelper hverandre, reflekterer sammen og overkommer hindre ved å benytte seg av hverandres hjelp. Vi kan anta at et slikt samarbeid vil styrke relasjonene mellom spillerne, både på og utenfor banen, noe som både er lagmessig og personlig vinning.

På denne måten kan vi trenere legger merke til hvordan elementet lagkohesjon henger sammen med elementet ferdighetsutvikling. Det er rimelig å anta at større lagkohesjon vil føre til bedre trivsel og trygghet ettersom at tilhørighet ofte er bygget på blant annet tillit, og bedre trivsel og trygghet kan ha flere positive fordeler. Vår rolle som coach som vi påtar oss i et mestringsklima har, som jeg har nevnt tidligere i kapittel 6.4 (s. 34), viktige trekk som instruerende og positiv feedback. Disse trekkene kan vi anta i sosial samhandling med spillerne når det gjelder for eksempel utvikling ha positiv effekt på forholdet mellom trener og spiller. På denne måten kan vi også anta at coachens rolle både påvirker elementet ferdighetsutvikling og lagkohesjon, og motsatt. Hvis vi tar en titt på tabell 1 (s. 24) hos Reinboth & Duda (2006) vil vi se at samtidig som verdien for mestringsklima stiger fra time 1 til time 2, stiger også verdiene for *relatedness team* og *relatedness coach*. Det er da rimelig å anta at et sterkt mestringsklima genererer større tilhørighet mellom spillerne og treneren, og en bedre lagkohesjon.

Som tabell 1 (s. 23) viser hos Reinboth & Duda (2006) kan et mestringsklima ha en direkte positiv påvirkning på lagkohesjonen. Lagkohesjon kan være nok en grunn til å implementere et mestringsklima i fotballen, også ungdomsfotballen. En annen grunn til å implementere mestringsklima grunnet lagkohesjonen er fordi den kan ha positiv indirekte påvirkning på andre viktige elementer i et mestringsklima. MacDonald et al. (2011) viser til fordelene spillerne oppnår ved å samarbeide, fordeler som utvikling av personlige og sosiale ferdigheter blant annet. En god lagkohesjon dekker det ene behovet om tilhørighet som står sentralt i selvbestemmelsesteorien, og vil dermed bidra til å optimalisere motivasjonen, og underkapitlet om lagkohesjon kan da hektes på underkapitlet om motivasjon.

## 7.0 Avslutning

Gjennom utvalget mitt, samt gjennomgang og analyse av forskningslitteraturen, har jeg avdekket faktorer som gir grunner til å implementere mestringsklima i fotballen, og da ungdomsfotballen som er det området hvor jeg har hentet artikler og data ifra. Som nevnt i teorikapitlet har Ommundsen (2009) og Høigaard (2008) blant annet stadfestet at sentrale elementer i et mestringsklima er innsats, fremgang og hardt arbeid, noe som også ble underbygget av resultatene til Baric (2011) og Baric & Bucik (2009). Mestringsklima handler imidlertid ikke bare om læringen, men også tilhørigheten og relasjonene klimaet legger til rette for, noe som ble vist av Reinboth & Duda (2006). Ifølge Ommundsen (2009) og Weinberg & Gould (2011) er samarbeid en av de viktige nøklene i et mestringsklima når det gjelder utvikling og fremgang, noe som meget mulig kan bidra til å forsterke båndene imellom spiller til spiller og spiller til trener.

Faktorene autonomistøtte, coachens rolle, motivasjon, ferdighetsutvikling og lagkohesjon er fem elementer som gir grunn til å implementere et mestringsklima i ungdomsfotballen. Disse fem elementene påvirker hverandre, og det vil si at om ikke ett element blir 100 prosent implementert, kan det ha indirekte påvirkning på de andre elementene. Med andre ord kan en trener som ikke benytter coachens rolle på en riktig måte forvente seg optimale resultater i elementet autonomistøtte eller lagkohesjon fordi coachens rolle utvilsomt er viktig i disse to elementene (Høigaard, 2008; Ommundsen, 2009; Reinboth & Duda, 2006). Motivasjon og ferdighetsutvikling henger utvilsomt sammen, ettersom motivasjon er helt nødvendig for å utføre en handling (Weinberg & Gould, 2011). Jo sterkere motivasjonen og tilfredsheten er, jo bedre kan vi anta at ferdighetsutviklingen blir.

Det eksisterte en del forskning på området som omhandler mestringsklima, men ikke veldig mye som var linket direkte opp mot fotballen, men andre idretter og læringsmiljøer. Det var vanskelig å oppdrive kvalitative studier, så mye av forskningen jeg benyttet meg av har vært kvantitativ. Faktorene jeg har kommet frem til har vært gunstige, men det kan være en fordel med mer forskning på området, og da helst kvalitativ, langsiktig forskning for å kunne komme i dybden på dette området, og da spesielt fotballspesifikk forskning.

## 8.0 Referanseliste

Álvarez, M., S., Balaguer, I., Castillo, I., & Duda, J., L. (2009). Coach Autonomy Support and Quality of Sport Engagement in Young Soccer Players. *The Spanish Journal of Psychology*, 12(1), ss. 138-148.

Baric, R. (2011). Psychological pressure and athletes' perception of motivational climate in team sports. *Review of Psychology*, 18(1), ss. 45-49.

Baric, R., & Bucik, V. (2009). Motivational Differences In Athletes Trained By Coaches Of Different Motivational And Leadership Profiles. *Kinesiology*, 41(2), ss. 181-194.

Denscombe, M. (2010) The Good Research Guide for small-scale social research projects (4. utg.). Maidenhead: McGraw Hill.

Duda, J., L. & Treasure, D., C. (2010). Motivational Processes and the Facilitation of Quality Engagement in Sport. I J., M. Williams (Red.), *Applied Sport Psychology* (6. Utg., s. 71 – 74). New York: McGraw-Hill

Holme, I., & Solvang, B. (1996). Metodevalg og metodebruk. Oslo: Tano Aschhehoug.

Høigaard, R. (2008). *Gruppedynamikk i idretten*. Kristiansand: Høyskoleforlaget. Akademisk.

Johannessen, A., Tufte, P. & Christoffersen, L. (2010). Introduksjon til samfunnsvitenskapelig metode. OSLO: Abstrakt forlag.

MacDonald, D., J., Côte, J., Eys, M., & Deakin, J. (2011). The Role of Enjoyment and Motivational Climate in Relation to the Personal Development of Team Sport Athletes. *The Sport Psychologist*, 25, ss. 32-46.

Magnus, P., & Bakketeig, L. (2000). Prosjektarbeid i helsefagene. OSLO: Gyldendal Akademisk.

Norges fotballforbund. (2014). *Ungdomsfotball*. Lokalisert på [http://www.fotball.no/Barn\\_og\\_ungdom/Ungdomsfotball/](http://www.fotball.no/Barn_og_ungdom/Ungdomsfotball/)

Norges fotballforbund. (2014). *Ungdomsfotballens hovedmål*. Lokalisert på [http://www.fotball.no/Documents/PDF/2009/Ungdomsfotball/ungdomsfotball\\_raad\\_og\\_retnin\\_gslinjer.pdf](http://www.fotball.no/Documents/PDF/2009/Ungdomsfotball/ungdomsfotball_raad_og_retnin_gslinjer.pdf)

Ommundsen, Y. (2009). Spenningsfelt mellom barne- og ungdomsidrett og eliteidrett. I B., T. Johansen, R. Høigaard & J., B. Fjeld (Red.), *Nyere perspektiv innen idrett og idrettspedagogikk*. Kristiansand: Høyskoleforlaget AS.

Reinboth, M. & Duda, J., L. (2006). Perceived motivational climate, need satisfaction and indices of well-being in team sports: A longitudinal perspective. *Psychology of Sport and Exercise*, 7, ss. 269-286.

Ronglan, L., T. (2008). *Lagspill, læring og ledelse*. Oslo: Akilles

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55, ss. 68-78.

Weinberg, R. S. & Gould, D. (2011). *Foundation of Sport and Exercise Psychology*. Human Kinetics

